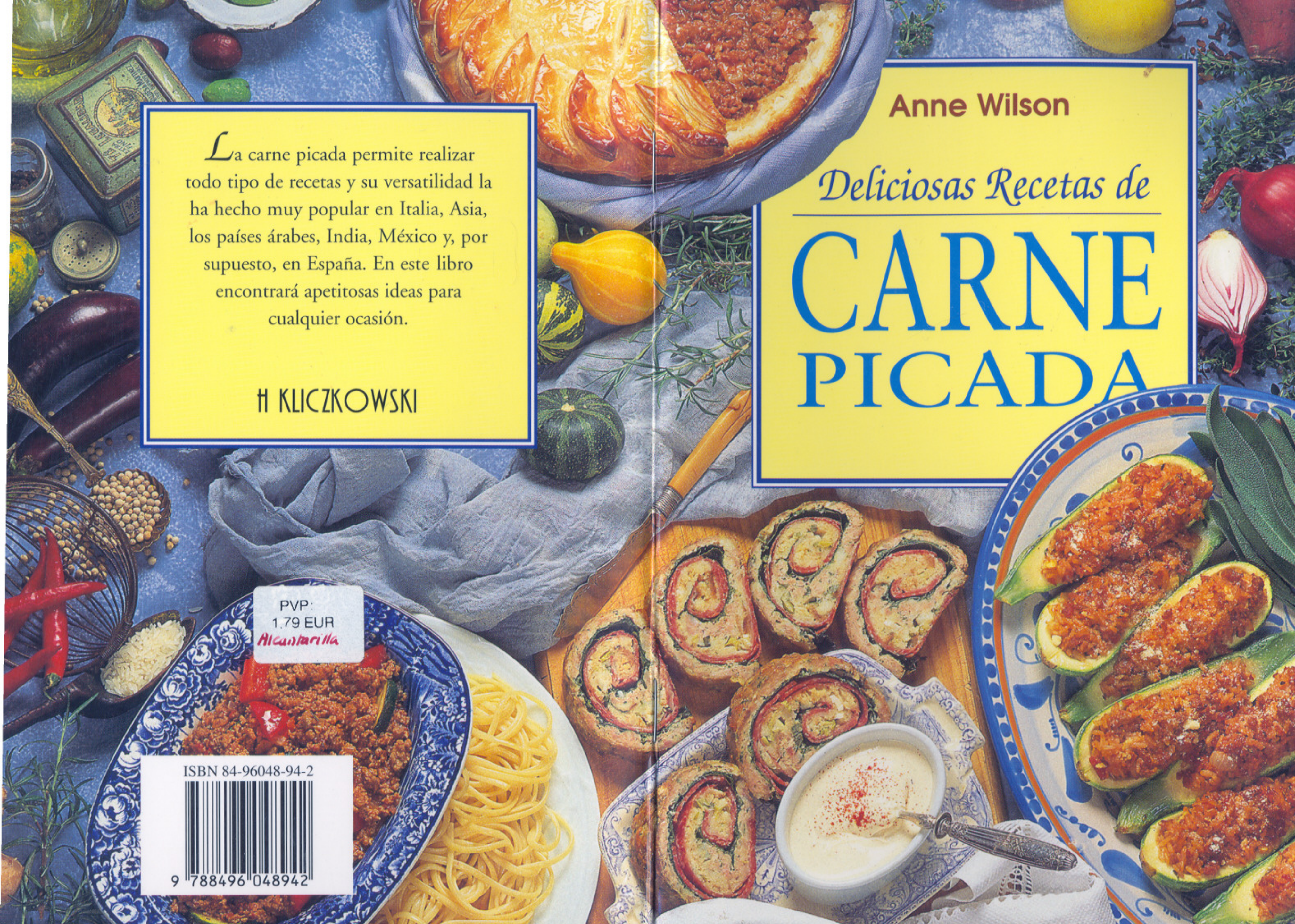

La carne picada permite realizar todo tipo de recetas y su versatilidad la ha hecho muy popular en Italia, Asia, los países árabes, India, México y, por supuesto, en España. En este libro encontrará apetitosas ideas para cualquier ocasión.
H KLICZKOWSKI
PVP:
1,79 EUR
Alcantarilla
ISBN 84-96048-94-2
9 788496 048942
Anne Wilson
Deliciosas Recetas de
CARNE
PICADA

Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados




En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Murdoch Books® Australia., GPO Box 1203, Sydney NSW 2001
Titulo original: Tasty Mince Recipes

© H KLICZKOWSKI-ONLYBOOK, S.L.
La Fundición, 15. Polígono Industrial Santa Ana
28529 Rivas-Vaciamadrid. Madrid
Tel.: +34 91 666 50 01
Fax: +34 91 301 26 83
onlybook@onlybook.com

Traducción del inglés: Verònica Puidengolas Legler para LocTeam S.L., Barcelona
Redacción y maquetación: LocTeam S.L., Barcelona
Impresión y encuadernación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Impreso en Hong Kong
ISBN 84-96048-94-2

Encontrará información sobre éste y otros títulos de la editorial en nuestro catálogo:
www.onlybook.com

Deliciosas Recetas de

CARNE PICADA



Carne picada de vaca

Aunque se puede comprar de varias calidades, los cortes magros de la carne de vaca le darán siempre los mejores resultados. Es la más indicada para hacer albóndigas, hamburguesas y sabrosos platos de carne sin grasa. Combina a la perfección con todo tipo de hierbas frescas y secas, con verduras y toda clase de especias.

Hamburguesas rellenas de Mozzarella con Pesto

Preparación: 25 min
Tiempo de cocción: 16 min
Raciones: 6



1 kg de carne picada de vaca
1 cebolla pequeña, picada
1 cucharadita de orégano seco
2 cucharadas de tomate concentrado
50 g de queso mozzarella
pan focaccia
2 tomates, en rodajas

Pesto
1 1/2 tazas de hojas de albahaca
1/3 de taza de piñones
1/2 taza de queso parmesano rallado
1 diente de ajo, majado
1/2 taza de aceite de oliva

1 Mezcle a conciencia en un cuenco la carne picada, la cebolla, el orégano y el tomate concentrado y haga con la mezcla 6 hamburguesas de 1,5 cm de grosor. Corte el queso en cuadrados de 3 cm de lado y 1 cm de grosor. Haga un hueco con el pulgar en el centro de cada hamburguesa, rellénelo con el queso y envuelva éste con la carne. Guárdelas en la nevera hasta que las necesite.

2 Para hacer el pesto: ponga en una trituradora la albahaca, los piñones, el parmesano y el ajo. Bata a velocidad media, añadiendo el aceite en hilillo hasta que quede una pasta fina. Páselo a un cuenco pequeño, tápelo con plástico transparente y consérvelo en la nevera hasta que lo necesite.

Hamburguesas rellenas de mozzarella con pesto (izquierda) Spaguetti con ragú de carne (página 4)

3 Caliente una sartén o parrilla, úntela con aceite y fría las hamburguesas a fuego medio durante 8 minutos por cada lado, dándoles la vuelta una vez. Sírvalas sobre pan *focaccia* tostado con las rodajas de tomate y el *pesto*.



Espaguetis con ragú de carne

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 45 min
Raciones: 6



2 cucharadas de aceite
800 g de carne picada de vaca
1 cebolla mediana, picada fina
2 dientes de ajo, majados
1 pimiento rojo grande, cortado en cuadrados de 1 cm
1/3 de taza de salsa de tomate
2 latas de 410 g de tomate triturado
1/3 de taza de vino tinto
2 calabacines medianos, cortados en rodajas de 1 cm
1 cucharadita de tomillo seco
1 cucharadita de romero seco
1 cucharadita de albahaca seca
1/2 cucharadita de nuez moscada
750 g de espaguetis

1 Caliente el aceite en una cazuela grande de fondo grueso y añada la carne, la cebolla y el ajo. Sofríalo a fuego medio durante 5 minutos hasta que esté bien dorado y casi todo el líquido se haya evaporado. Utilice un tenedor para deshacer los grumos de carne mientras se cuece.
2 Añada los demás ingredientes, exceptuando los espaguetis, tape la cazuela y deje que cueza a fuego lento durante 30 min.
3 Cueza los espaguetis en una cazuela grande con agua hirviendo hasta que estén *al dente*. Sírvalos inmediatamente con el ragú de carne y queso parmesano rallado.

Nota: ragú proviene de la palabra francesa *ragout*, que significa estofado.

Hamburguesas a las hierbas con cebollas caramelizadas

Preparación: 25 min
Tiempo de cocción: 46 min
Raciones: 6



1 kg de carne picada de vaca
1/4 de taza de nata agria
1 cucharadita de tomillo seco
1 cucharadita de albahaca seca
1 cucharadita de romero seco
Cebollas caramelizadas
1 cucharada de aceite de oliva
3 cebollas rojas medianas, cortadas en aros
1 cucharada de vinagre balsámico
2 cucharaditas de miel

1 Mezcle bien en un cuenco grande la carne, la nata agria y las hierbas. Divida la mezcla en 6 porciones iguales y forme hamburguesas de 1,5 cm de grosor. Consérvelas en la nevera hasta que las vaya a utlizar.
2 **Para hacer las cebollas caramelizadas:** caliente el aceite en una sartén grande y sofríalas a fuego medio-bajo durante 20 minutos; deben quedar muy blandas y doradas. Añada el vinagre y la miel y déjelo cocer otros 10 minutos; remueva.
3 Caliente una sartén, engrásela y fría las hamburguesas a fuego medio 8 minutos por cada lado, dándoles una sola vuelta. Sírvalas con ensalada y las cebollas caramelizadas.

CONSEJO
Mójese las manos para formar las hamburguesas con mayor facilidad. Puede hacer más cantidad y congelar la que sobre para otra comida.

Hamburguesas a las hierbas con cebollas caramelizadas.

Pan de carne y pimiento con queso

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 1 h
Raciones: 6

1 kg de carne picada de vaca
2 tazas (120 g) de pan fresco desmigado
1/4 de taza de tomate concentrado
1 cucharada de mostaza seca en polvo
2 cucharaditas de especias secas mezcladas
2 dientes de ajo, majados
1 huevo, ligeramente batido
1 taza de pimiento picado
1/3 de taza de albahaca fresca picada
2 cucharadas de aceitunas negras picadas
250 g de queso ricotta
125 g de queso feta

1 Precaliente el horno a 180ºC. Forre un molde para pan de 12x14x7 cm con papel de aluminio. Mezcle en un cuenco grande la carne picada con el pan desmigado, el tomate concentrado, la mostaza, las hierbas, el ajo y el huevo. Divida en tres porciones.
2 Mezcle el pimiento, la albahaca y las aceitunas.
3 Extienda uniformemente una porción de la mezcla de carne sobre la base del molde. Cubra con la mitad de la mezcla de pimiento. Cubra con otra porción de carne, después con el resto de mezcla de pimiento y, para acabar, con el resto de mezcla de carne. Hornéelo 1 hora hasta que esté bien dorado y hecho por dentro. Escurra el líquido sobrante, déjelo reposar 5 minutos, dele la vuelta y sírvalo en rodajas.
4 Mezcle el queso ricotta con el feta desmenuzado y sírvalo para acompañar el pan de carne en rodajas

Risotto de carne y calabaza

Preparación: 15 min
Tiempo de cocción: 15 min
Raciones: 4

60 g de mantequilla
1 cucharada de aceite
1 cebolla mediana, en rodajas
2 dientes de ajo, majados
350 g de carne picada de vaca
2 tazas de arroz arborio
1 taza de vino blanco
5 tazas de caldo de pollo caliente
750 g de calabaza, cortada en dados de 2 cm
250 g de champiñones pequeños, en láminas
2/3 de taza de queso parmesano rallado
1/3 de taza de perejil picado

1 Caliente la mantequilla y el aceite en una cazuela grande de fondo grueso, ponga la cebolla con el ajo y sofríala a fuego medio 2 minutos o hasta que esté ligeramente dorada.
2 Añada la carne picada y saltéela durante 4 minutos o hasta que esté bien dorada y se haya evaporado todo el líquido. Utilice un tenedor para deshacer los grumos de la carne mientras se cuece.
3 Añada el arroz y rehóguelo 1 minuto. Ponga el vino, hágalo hervir y cuézalo a fuego lento removiendo continuamente durante 2 minutos o hasta que el líquido se absorba. Añada un cuarto del caldo y remueva constantemente durante 2 minutos o hasta que el arroz lo absorba.
4 Siga añadiendo el caldo, un cuarto cada vez, e incorpore la calabaza y los champiñones después de añadir la mitad del caldo. Continúe hasta que haya añadido todo el líquido y el arroz esté tierno.
5 Retírelo del fuego, ponga el queso y el perejil y remuévalo todo. Sírvalo inmediatamente.

Nota: el arroz arborio es blanco y de grano grueso, y se encuentra en algunos supermercados y tiendas para gourmets. Si no lo encuentra, utilice arroz de grano largo. Cueza el arroz justo antes de servirlo.

Pan de carne y pimiento con queso (arriba) y Risotto de carne y calabaza.

Pastel de carne

Preparación: 35 min
Tiempo de cocción: 50 min
Raciones: 6




Masa quebrada
3/4 de taza de harina común
1/3 de taza de harina de fuerza
90 g de mantequilla, en trocitos
1 1/2 cucharadas de agua

Relleno
1 cucharada de aceite
2 lonchas de beicon, picadas
1 cebolla pequeña, picada fina
750 g de carne picada
2 cucharadas de harina, aparte
1 1/2 tazas de caldo de carne
1/2 taza de tomate concentrado
2 cucharadas de salsa Worcestershire
2 cucharaditas de hierbas secas variadas
1 cucharada de mostaza seca en polvo

Cobertura de hojaldre
1/2 bloque de hojaldre preparado de 375 g
1 huevo, ligeramente batido

1 Precaliente el horno a 210° C.
Para hacer la masa quebrada: tamice las harinas en un cuenco, añada la mantequilla y mezcle bien con los dedos durante 2 minutos o hasta que la mezcla quede arenosa. Añada casi toda el agua y mezcle hasta conseguir una masa firme, añada más agua si fuera necesario. Pásela a una superficie enharinada y amásela durante 1 minuto o hasta que quede fina. Tápela con plástico transparente y déjela reposar 30 minutos en la nevera. Estire la masa entre 2 hojas de plástico, hasta que pueda cubrir la base y los lados de una bandeja de 24 cm.

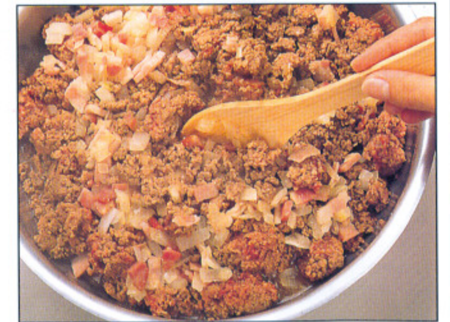
2 Para hacer el relleno: Caliente aceite en una cazuela de fondo grueso y sofría a fuego lento el beicon con la cebolla durante 5 minutos, o hasta que se doren ligeramente; añada la carne y dórela a fuego fuerte durante 4 minutos, o hasta que se evapore el líquido; deshaga con un tenedor los grumos. Eche la harina y rehóguela durante1 minuto.

3 Añada el caldo, el tomate concentrado, la salsa, las hierbas y la mostaza; cuando rompa a hervir, baje el fuego y déjelo cocer destapado durante 8 minutos o hasta que apenas quede líquido; remueva de vez en cuando y déjelo enfriar. Extiéndalo sobre la masa.

4 Para hacer la cobertura de hojaldre: estire la masa entre dos hojas de plástico transparente, hasta que pueda cubrir el pastel.



1. Estire la masa quebrada colocada entre dos láminas de plástico transparente.



2. Para hacer el relleno, sofría la carne con el beicon y la cebolla hasta que se dore.

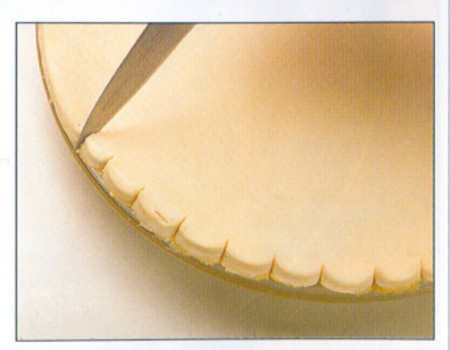
Pinte con huevo el borde de la masa quebrada y ponga el hojaldre encima; recorte los bordes y apriete para que quede bien sellado. Haga unos cortes alrededor del borde del pastel y píntelo con huevo por encima. Haga con los recortes del hojaldre unos adornos en forma de hojas. Haga cuatro cortes en la superficie para dejar salir el vapor. Hornéelo 14 minutos, baje el horno a 180°C y hornéelo otros 25 minutos o hasta que esté crujiente y dorado.



Pastel de carne



3. Añada el caldo, el tomate, la salsa, las hierbas y la mostaza a la mezcla de carne.



4. Dé unos cortes regulares alrededor de todo el borde del pastel.

Boloñesa de carne y champiñones con polenta de queso

Preparación: 30 min
Tiempo de cocción: 20 min
Raciones: 6

Polenta de queso
2 tazas de leche
2 tazas de agua
2 cucharaditas de sal
1 1/2 tazas de polenta (harina de maíz)
1/3 de taza de queso cheddar rallado

Boloñesa de carne y champiñones
2 cucharadas de aceite
2 cebollas grandes, picadas
3 dientes de ajo, majados
350 g de carne picada de vaca
350 g de champiñones pequeños
1 lata de 440 g de tomate al natural
1 taza de puré de tomate
1 cucharadita de hierbas secas variadas

1 Precaliente el horno a 180º C. Unte un molde bajo de 18 cm con mantequilla derretida o aceite. Ponga a cocer en una cazuela grande la leche con el agua y la sal; cuando empiece a hervir, añada poco a poco la polenta, sin dejar de remover hasta que no queden grumos. Baje el fuego y deje que cueza durante 15 minutos o hasta que se espese bien; remueva con frecuencia. Vierta el queso, remueva hasta que se derrita y extienda en el molde. Hornee durante 20 minutos o hasta que esté firme. Córtela en porciones.
2 Para hacer la boloñesa: Caliente el aceite en una cazuela mediana y sofría el ajo y la cebolla a fuego medio durante 2 minutos o hasta que se doren ligeramente. Añada la carne picada y rehóguela a fuego fuerte durante 4 minutos o hasta que se dore bien y se evapore el líquido. Rompa los grumos con un tenedor mientras se cuece la carne.
3 Vierta los champiñones, los tomates machacados con su jugo, el puré de tomate y las hierbas; cuando rompa a hervir, tápelo, baje el fuego al mínimo y déjelo cocer 15 minutos o hasta que se reduzca y se espese. Sirva la boloñesa con porciones calientes o templadas de polenta.

Albóndigas a la cazuela con crujientes de perejil (arriba) y Boloñesa de carne y champiñones con polenta de queso.

Albóndigas a la cazuela con crujientes de perejil

Preparación: 40 min
Tiempo de cocción: 30 min
Raciones: 4

500 g de carne picada de vaca
2/3 de taza de pan blanco desmigado
4 dientes de ajo, majados
1 cucharada de salsa Worcestershire
harina común
3 cucharadas de aceite
3 cebollas grandes, cortadas en octavos
1/2 taza de vinagre de vino tinto
1/3 de taza de mermelada de ciruela
1 1/2 tazas de caldo de carne

Crujientes de perejil
1 1/2 tazas de harina de fuerza
20 g de mantequilla
2 cucharadas de perejil fresco picado
3/4 de taza de leche

1 Precaliente el horno a 210ºC. Mezcle en un cuenco mediano la carne picada con el pan, el ajo y la salsa Worcestershire. Forme pequeñas albóndigas con una cucharada de masa por cada una; ponga la harina en una hoja de papel encerado, pase las albóndigas por la harina y sacuda la sobrante.



2 Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso; fría las albóndigas en varias tandas holgadas a fuego medio-fuerte durante 4 minutos o hasta que se doren bien; déles la vuelta con frecuencia. Escúrralas sobre papel absorbente y póngalas en una fuente de horno.
3 En la misma sartén, rehogue la cebolla a fuego medio 2 minutos, o hasta que se dore un poco. Añada el vinagre, la mermelada y el caldo; cuando hierva, baje el fuego y déjelo cocer destapado otros 4 minutos, o hasta que se ablande la cebolla; vierta la salsa sobre las albóndigas.
4 Para hacer los crujientes de perejil: tamice la harina en un cuenco, añada la mantequilla y frótelas bien con los dedos durante 2 minutos o hasta que tengan una textura migosa. Añada el perejil y mézclelo; vierta la leche y remueva con una espátula hasta que quede fina la masa. Repártala a cucharadas sobre las albóndigas y hornee 30 minutos o hasta que se doren bien.

Empanadillas de carne picantes

Preparación: 30 min
Tiempo de cocción: 10 min
Para 20 empanadillas



Relleno de carne
1 cucharada de aceite
1 cebolla grande, picada
2 dientes de ajo, majados
2 chiles rojos, picados
375 g de carne picada de vaca
1 taza de puré de tomate
1/2 cucharadita de especias variadas, molidas
2 cucharaditas de comino molido

5 láminas de masa quebrada preparada
1/2 taza de nata agria
1 taza de queso cheddar rallado
aceite vegetal abundante para freír

1 Para hacer el relleno: caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso; ponga el ajo, la cebolla y el chile y rehóguelos a fuego medio durante 2 minutos o hasta que se ablande la cebolla. Añada la carne picada y saltéela a fuego fuerte durante 4 minutos o hasta que se dore bien y se haya evaporado todo el líquido; deshaga los grumos con un tenedor mientras se dora la carne. Añada el puré de tomate, las especias y el comino; llévelo a ebullición, baje el fuego al mínimo y déjelo cocer, destapado, durante 5 minutos, o hasta que la salsa se reduzca y se espese. Déjela enfriar.
2 Con un cortapastas redondo de 12 cm, o con un platillo, recorte círculos de las láminas de la masa preparada y extiéndalos sobre una superficie de trabajo lisa.
3 Reparta el relleno entre los círculos de hojaldre, ponga encima un poco de nata en cada uno y remate con el queso rallado. Doble los círculos de masa sobre sí mismos para que no se salga el relleno y presione los bordes con un tenedor para que queden bien cerrados.
4 Caliente a fuego medio abundante aceite en una sartén de fondo grueso. Sumerja con cuidado las empanadillas en el aceite, de cuatro en cuatro, y fríalas 2 minutos por cada tanda o hasta que estén crujientes y bien doradas. Sáquelas con unas pinzas o con una espumadera, escúrralas sobre papel absorbente y manténgalas en el horno templado.
Nota: quite las semillas a los chiles para suavizarlos. Las empanadillas resultan deliciosas servidas con chutney de frutas o salsa de chile, para mojar.

Empanadas de carne picantes

Pastel de carne y patata con almendras

Preparación: 15 min
Tiempo de cocción: 1 h y 30 min
Raciones: 8



1 kg de carne picada de vaca
1 taza (60 g) de pan blanco fresco desmigado
2 tallos de apio, picados finos
1 cebolla grande, picada fina
1 cucharada de jengibre fresco rallado
2 dientes de ajo, majados
1 cucharada de curry
1 cucharada de garam masala
2/3 de taza de yogur natural
2 huevos, ligeramente batidos
2 tazas de puré de patata bien espeso
2/3 de taza de almendras partidas

1 Precaliente el horno a 180ºC. Unte un molde para tartas redondo de 20 cm con mantequilla fundida o aceite. Mezcle en un cuenco grande la carne con el pan desmigado, el apio, la cebolla, el jengibre, el ajo, el curry, el garam masala, el yogur y los huevos. Vierta la mezcla en el molde presionándola y hornéela durante 1 hora y 15 minutos, hasta que se dore. Escurra el líquido y vuelque el pastel en una rejilla.
2 Cubra bien el pastel con la patata y reparta las almendras apretándolas ligeramente. Suba la temperatura del horno a 210º C y hornee el pastel durante 15 minutos o hasta que las almendras estén bien doradas. Córtelo en porciones para servir.

Fideos Vermicelli salteados con carne

Preparación: 30 min
Tiempo de cocción: 15 min
Raciones: 4

Albóndigas
500 g de carne picada
4 cebolletas, picadas
1 cucharada de salsa de soja
2 tazas (120 g) de pan blanco fresco desmigado
1 huevo, ligeramente batido
aceite para freír

100 g de vermicelli secos
1 cucharada de aceite
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cebolla grande, en octavos
1 pimiento rojo grande sin semillas, en tiras
2 tazas de repollo en juliana
2 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de jengibre rallado
230 g de tallos de bambú en láminas, en conserva
3 cucharaditas de harina de maiz
1 1/2 tazas de caldo de pollo
1 cucharada de salsa de soja
1/4 de taza de salsa de ciruela



1 Para hacer las albóndigas: mezcle en un cuenco la carne con la cebolleta, la soja, el pan y el huevo. Forme las albóndigas con una cucharada de mezcla cada una. Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso. Fría bien las albóndigas holgadas, en varias tandas, a fuego medio durante 4 minutos, hasta que se doren. Escúrralas sobre papel absorbente.
2 Ponga los vermicelli en un cuenco, cúbralos con agua caliente y déjelos reposar 10 minutos; escúrralos y resérvelos.
3 Caliente los aceites en una cazuela de fondo grueso, añada la cebolla y el pimiento y saltéelos durante 2 minutos. Añada el repollo, el ajo y el jengibre y saltéelos 1 minuto más. Incorpore el bambú y las albóndigas, y saltéelo otros 2 minutos.
4 Añada la harina desleída con un poco de caldo, el resto del caldo y las salsas de soja y ciruela; saltéelo todo hasta que las verduras estén tiernas y las albóndigas calientes. Añada los vermicelli y mezcle bien.

Pastel de carne y patata con almendras (arriba) y Fideos vermicelli salteados con carne.

Hamburguesas con crema de rábano picante

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 16 min
Raciones: 6



750 g de carne picada de vaca
1 taza (60 g) de pan blanco fresco desmigado
1/2 cucharadita de corteza de limón rallada fina
5 gotas de salsa tabasco
1 huevo, ligeramente batido
6 ostras

Crema de rábano picante
1/2 taza de nata agria
2 cucharaditas de salsa de rábano picante

1 Mezcle bien en un cuenco la carne con el pan desmigado, la corteza de limón, el tabasco y el huevo. Divida la mezcla en seis porciones iguales y déles forma de hamburguesa de 1,5 cm de grosor. Haga un hueco con el dedo pulgar en la parte superior de cada una; ponga una ostra en cada hueco y cúbrala con la carne. Consérvelas en la nevera hasta que las vaya a emplear.
2 Para hacer la crema de rábano: mezcle los ingredientes en un cuenco pequeño y reserve la crema en la nevera.
3 Caliente una parrilla o sartén y úntela ligeramente con aceite. Fría las hamburguesas a fuego medio-alto durante 8 minutos por cada lado, dándoles una sola vuelta. Sírvalas sobre pan para hamburguesas con lechuga en juliana y la crema de rábano.

Hojaldres de carne al brandy con champiñones

Preparación: 30 min
Tiempo de cocción: 30 min
Raciones: 4



500 g de carne picada de vaca
1 cebolla mediana, picada
1/4 de taza de tomate concentrado
2 cucharadas de romero fresco picado
1 cucharada de aceite
30 g de mantequilla
1 bloque de hojaldre de 375 g
leche, para pintar el hojaldre

Relleno
60 g de mantequilla
1 tallo de apio, picado fino
125 g de champiñones, picados finos
2 dientes de ajo, majados
1/3 de taza de brandy
1/2 taza de nata espesa

1 Precaliente el horno a 210° C. Unte una placa pastelera con mantequilla fundida o aceite. Mezcle la carne picada con la cebolla, el tomate concentrado y el romero. Divida la mezcla en 4 partes y dé a cada porción la forma de un rollo de 12 cm de largo.
2 Caliente el aceite y la mantequilla en una sartén de fondo grueso; fría a fuego medio los rollos de carne durante 4 minutos para retener su jugo; déles la vuelta de vez en cuando. Reduzca el fuego y hágalos 5 minutos más; déles unas vueltas. Retírelos, escurra sobre papel absorbente y déjelos enfriar.
3 Para hacer el relleno: caliente la mantequilla en un cazo y añada el apio, los champiñones y el ajo; saltéelos a fuego medio durante 2 minutos hasta que estén tiernos. Añada el brandy y la nata y remueva durante 2 minutos, hasta que la mezcla se haya reducido y espesado. Deje enfriar.
4 Divida el hojaldre en cuatro partes; estírelas sobre una superficie enharinada hasta formar 4 rectángulos de 25x15 cm. Recorte las esquinas. Extienda el relleno a lo largo en el centro de cada uno y ponga los rollos encima; pinte los hojaldres con leche y envuélvalos sobre los rollos, apretando para cerrarlos. Póngalos en la placa con la unión hacia abajo; píntelos con leche. Hornéelos 30 minutos, o hasta que se doren bien.

Hamburguesas con crema de rábano picante (arriba) y Hojaldres de carne al brandy con champiñones.

Tomates rellenos

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 40 min
Raciones: 6



- 1/4 de taza de trigo burghul (machacado)
- 1/3 de taza de agua caliente
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla pequeña, picada
- 500 g de carne picada de vaca
- 50 g de tomates secos, en tiras finas
- 2 cucharadas de tomate concentrado
- 1 cucharada de salsa barbacoa
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de perejil picado fino
- 6 tomates grandes
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

1 Precaliente el horno a 180° C. Unte con aceite una fuente honda para horno. Ponga el burghul en un cuenco y añada el agua caliente. Déjelo en remojo 15 minutos; escúrralo bien. Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso, añada la cebolla y la carne picada y rehóguelos durante 5 minutos; deshaga con un tenedor los grumos de la carne mientras se hace. Apártelo del fuego y escurra el líquido. Pase la mezcla a un cuenco.

2 Añada el burghul, los tomates secos, el tomate concentrado, la salsa barbacoa y las hierbas; mézclelo todo bien.

3 Recorte una rodaja de 2 cm de la base de cada tomate; vacíelos quitando las semillas y la membrana. Rellene los tomates con la mezcla de carne y coloque las tapas.

4 Pinte bien los tomates con aceite y póngalos sobre la fuente de horno dejando unos 3 cm de distancia entre ellos. Métalos al horno 35 minutos.



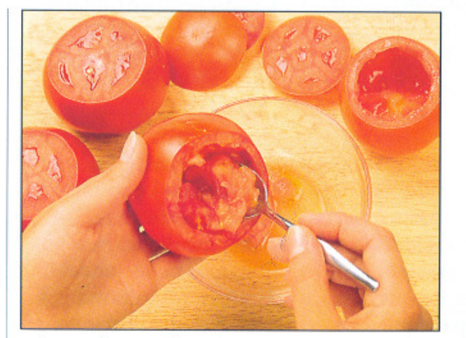
Tomates rellenos



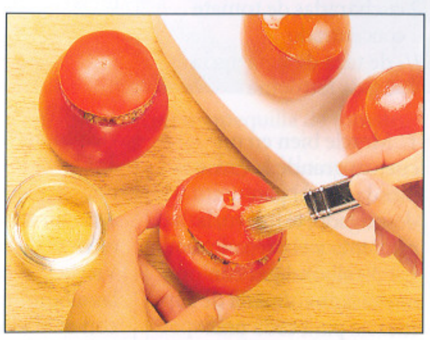
1. Caliente aceite en una sartén de fondo grueso y rehogue la cebolla con la carne.



2. Añada el bhurgul, los tomates secos y el concentrado, la salsa barbacoa y las hierbas.



3. Vacíe de semillas y membranas los tomates y rellénelos con la mezcla de carne.



4. Pinte los tomates por encima con aceite y colóquelos en una fuente para horno.

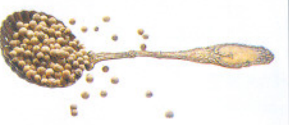
Albóndigas con pimentón y Fettucine

Preparación: 25 min
Tiempo de cocción: 50 min
Raciones: 6



850 g de carne picada de vaca
1/2 taza (30 g) de pan blanco fresco desmigado
1 huevo, batido ligeramente
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de orégano seco
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de aceite, adicionales
1 cebolla grande, en rodajas
2 pimientos verdes medianos, en tiras de 1 cm
1 cucharada de harina
2 cucharaditas de pimentón
1 cucharadita de semillas de alcaravea
2 tazas de caldo de carne
1 lata de 415 ml de puré de tomate
2 hojas de laurel
2 cucharadas de tomate concentrado
1/4 de taza de nata agria
750 g de fettucine

1 Mezcle bien en un cuenco grande la carne picada con el pan desmigado, el huevo, la pimienta y el orégano. Forme 30 albóndigas con una cucharada colmada de la mezcla para cada una.
2 Caliente el aceite en una sartén antiadherente. Fría



las albóndigas a fuego medio-alto durante 5 minutos, moviendo la sartén de vez en cuando hasta que estén bien doradas. Fríalas en tandas, sin llenar en exceso la sartén. Retírelas.
3 Caliente las otras dos cucharadas de aceite en una cazuela grande. Añada la cebolla y el pimiento y saltéelos 2 minutos, hasta que se ablanden. Recaliente el jugo de las albóndigas en la sartén, y añada la harina, el pimentón y las semillas de alcaravea; rehogue 2 minutos. Vierta el caldo poco a poco y remueva a fuego lento otros 2 minutos. Pase esta mezcla con el puré de tomate y las hojas de laurel a la cazuela con las verduras. Cuando hierva, añada las albóndigas, tape la cazuela y déjelo cocer a fuego lento durante 20 minutos. Añada el tomate concentrado y déjelo cocer sin tapar durante 15 minutos más, removiendo de vez en cuando.
4 Cueza los fettucine en una cazuela grande con agua hirviendo hasta que estén al dente.;escúrralos. Vierta la nata agria sobre las albóndigas. Remueva con cuidado para que se mezcle bien y sírvalo con los fettucine.

Filetes rusos con mantequilla de tomate y especias

Preparación: 30 min
Tiempo de cocción: 20 min
Raciones: 4



500 g de carne picada de vaca
1 taza de arroz cocido
2 cucharaditas de curry en polvo
2 cucharadas de aceite

Mantequilla de tomate y especias
1 cucharada de aceite
1 cebolla grande, picada
2 dientes de ajo, majados
1 cucharada de jengibre rallado
2 cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de cilantro molido
2 cucharaditas de mostaza francesa
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharada de tomate concentrado
1 lata de 440 g de tomates
1/2 taza de agua
60 g de mantequilla

1 Mezcle en un cuenco grande la carne picada con el arroz y el curry. Forme con la mezcla ocho filetes gruesos iguales.
2 Caliente el aceite en una sartén grande de fondo grueso; fría las albóndigas sin que monten unas sobre otras a fuego medio durante 3 minutos por cada lado, hasta que estén hechas por dentro. Retírelas de la sartén y escúrralas sobre papel absorbente; manténgalas calientes.
3 Para la mantequilla de tomate y especias: caliente el aceite en una cazuela mediana y saltee la cebolla con el ajo y el jengibre durante 2 minutos, hasta que la cebolla esté blanda. Añada el comino, el cilantro, la mostaza, el azúcar, el tomate concentrado, los tomates sin escurrir y el agua; cuando rompa a hervir, baje el fuego, tape la cazuela y déjelo cocer 10 minutos, o hasta que la salsa se reduzca y se espese. Retírela del fuego y pásela por la batidora hasta que quede fina. Añada la mantequilla y mezcle bien. Sirva los filetes con la mantequilla de tomate.



Albóndigas con pimentón y fettucine (arriba) y Filetes rusos con mantequilla de tomate.

Carne picada de cerdo y de ternera

Puede comprar carne picada de cerdo y de ternera por separado y mezclarlas en la proporción que prefiera, o bien comprarla ya mezclada. Resulta excelente para rellenar ravioli y canelones y otras salsas ligeras para pasta. Las hierbas frescas, sobre todo la salvia y la albahaca, son deliciosas con esta mezcla de carnes. Por supuesto, puede emplear ambas por separado.



Calabacines rellenos a la italiana

Preparación: 15 min
Tiempo de cocción: 30 min
Raciones: 4



- 4 calabacines grandes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 2 lonchas de beicon, cortadas en trocitos
- 2 dientes de ajo, majados
- 250 g de carne picada de cerdo y ternera
- 1 1/2 tazas de arroz cocido
- 1 taza de puré de tomate
- 1 cucharadita de mezcla de hierbas secas
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 2 cucharadas de parmesano fresco rallado

1 Precaliente el horno a 180° C. Unte una bandeja para horno con mantequilla fundida o aceite. Corte los calabacines en mitades a lo largo. Utilizando una cuchara pequeña, quíteles la carne con cuidado y píquela en trozos gruesos.

2 Caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso; ponga la cebolla, el beicon y el ajo y sofríalos a fuego medio durante 3 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados. Agregue la carne picada y saltéela durante 4 minutos, hasta que quede bien dorada y se haya evaporado todo el líquido. Mientras se dora, deshaga los grumos con un tenedor.

3 Añada el arroz, el puré de tomate, las hierbas, el chile y la carne de cala-

Calabacines rellenos a la italiana (arriba) y Salchichas picantes con ensalada de judías.

bacín reservada; saltéelo a fuego medio durante 1 min. Ponga la mezcla en los calabacines y espolvoréelos con el queso. Dispóngalos en la bandeja y hornéelos 30 minutos o hasta que los calabacines estén tiernos.

Salchichas picantes caseras con ensalada de judías

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 10 min
Raciones: 6



1 kg de carne de cerdo picada
2 dientes de ajo, majados
1 cucharadita de chile en polvo
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de sal de cebolla
1 cucharada de salsa Worcestershire

Ensalada de judías
2 latas de 430 g de mezcla de tres tipos de judías
1 cebolla roja mediana, en rodajas finas
1/3 de taza de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de sidra
1 cucharadita de miel
1/2 cucharadita de mostaza de Dijon

1 Mezcle bien en un cuenco la carne picada, el ajo, las especias y la salsa. Divida la mezcla en 12 partes y déles forma de salchichas de unos 12 cm de largo cada una.
2 Para hacer la ensalada: enjuague y escurra las judías; mézclelas en un cuenco con la cebolla. Ponga en un frasco pequeño el aceite, el vinagre, la miel y la mostaza. Agítelo con fuerza durante 1 minuto y viértalo sobre las judías.
3 Caliente una parrilla o sartén y úntela con aceite. Fría las salchichas durante 10-12 minutos a fuego medio-alto, dándoles la vuelta de vez en cuando. Sírvalas con la ensalada.



Frittata de cerdo con manzanas picantes

Preparación: 25 min
Tiempo de cocción: 40 min
Para 12 porciones



1 patata grande (350 g), troceada
500 g de carne picadade cerdo
1 cebolla mediana, picada fina
2 cucharaditas de salvia seca
2 cucharadas de cebollino fresco picado fino
1 huevo, batido ligeramente
pimienta, al gusto
2 cucharaditas de aceite

Manzanas Picantes
3 manzanas verdes
20 g de mantequilla
1/2 taza de agua
1/2 cucharadita de jengibre rallado
1/2 cucharadita de mezcla de especias
2 cucharadas de chutney de frutas

1 Cueza la patata en agua hirviendo hasta que esté tierna. Machaque ligeramente los trozos y mézclelos con la carne, la cebolla, las especias y el huevo. Déle a esta mezcla forma redondeadaa de 20 cm de diámetro.
2 Engrase con aceite una sartén antiadherente de 20 cm. Cuaje la frittata a fuego medio durante 8 minutos. Déle la vuelta con la ayuda de un plato, limpie la sartén con papel absorbente, engrásela de nuevo con aceite y ponga la frittata por la otra cara en la sartén. Cuájela por este lado otros 8 minutos. Sirva con las manzanas picantes.
3 Para hacer las manzanas picantes: pélelas, quíteles el corazón y córtelas en rodajas finas. Caliente la mantequilla en un cazo y saltee la manzana a fuego lento unos 2 minutos. Añada el agua, las especias y el chutney. Tape y deje cocer a fuego lento 15 minutos, removiendo de vez en cuando.

Frittata de cerdo con manzanas picantes

Carne picada al horno con patatas

Preparación: 15 min
Tiempo de cocción: 30 min
Raciones: 4



1 cucharada de aceite
30 g de mantequilla
2 puerros, en rodajas
400 g de carne de cerdo y ternera picadas
125 g de salchichón picado
1 cucharada de orégano fresco, picado
4 patatas medianas (1 kg aproximadamente)
1/2 taza de queso cheddar rallado
1 1/4 tazas de nata líquida

1 Precaliente el horno a 180° C. Caliente el aceite y la mantequilla en una cazuela, eche el puerro y sofríalo a fuego medio durante 2 minutos. Añada la carne picada y el salchichón y saltéelos a fuego fuerte durante 4 minutos o hasta que se doren bien y se haya consumido todo el líquido; deshaga los grumos con un tenedor mientras se dora. Añada el orégano y remuévalo todo; resérvelo.
2 Pele las patatas, córtelas en rodajas de 3 mm y cuézalas en una cazuela con agua hirviendo durante 3 minutos o hasta que se ablanden, escúrralas, enjuáguelas en agua fría y escurra de nuevo.
3 Ponga la mitad de las patatas en una cazuela resistente al horno de 1,5 litros; extienda la mezcla de carne por encima y cúbrala con el resto de las rodajas de patata. Espolvoree el queso, vierta por encima la nata y hornéelo durante 30 minutos.

Albóndigas picantes gratinadas

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 15 min
Raciones: 4



750 g de carne de cerdo y ternera picadas
1 taza (60 g) de pan blanco fresco desmigado
2 dientes de ajo, majados
8 cebolletas, picadas finas

Marinada
1/2 taza de yogur natural
1 cebolla pequeña, picada fina
2 chiles rojos, picados
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
1 cucharadita de cúrcuma molida
3 cucharaditas de pimentón
1 cucharadita de garam masala (mezcla de especias india)
1 cucharadita de corteza de limón, rallada fina
1 cucharada de zumo de limón

1 Mezcle en un cuenco mediano la carne picada, el pan desmigado, el ajo y la cebolleta. Haga ocho albóndigas grandes con la mezcla y póngalas en una fuente llana resistente al horno.
2 Para hacer la marinada: ponga en la picadora o en la batidora el yogur, la cebolla, el chile, la cúrcuma, el jengibre, el pimentón, el garam masala, la ralladura y el zumo de limón; bátalo 1 minuto o hasta conseguir una pasta fina sin grumos.
3 Vierta la marinada sobre las albóndigas y guárdelas en la nevera, tapadas con plástico transparente, durante varias horas, o mejor toda la noche; déles la vuelta de vez en cuando. Escurra las albóndigas y reserve la marinada.
4 Ponga las albóndigas en la rejilla del horno engrasada y fría, con la bandeja debajo; gratínelas a fuego fuerte durante 15 minutos o hasta que estén bien hechas y doradas. Déles la vuelta de vez en cuando y píntelas con la marinada varias veces mientras se gratinan.

Nota: las albóndigas se pueden marinar un día antes y gratinarse justo antes de servir. No son apropiadas para congelar.

Carne picada al horno con patatas (arriba) y Albóndigas picantes gratinadas.

Raviolis de cerdo y ternera a la crema

Preparación: 1 h
Tiempo de cocción: 5 min
Raciones: 4



Masa
2 tazas de harina común
2 huevos, ligeramente batidos
2 cucharadas de aceite
1/3 de taza de agua

Relleno
1 cucharada de aceite
4 cebolletas
3 dientes de ajo
250 g de carne picada de cerdo y ternera
1 huevo, ligeramente batido

Salsa
60 g de mantequilla
1 taza de queso mascarpone
2 cucharadas de salvia fresca
1/3 de taza de parmesano rallado
1/3 de taza de almendras machacadas

1 Para hacer la masa: ponga en la batidora-mezcladora la harina, los huevos, el aceite y el agua; bátalo durante 5 segundos o hasta que se haga una bola. Déjela reposar en la nevera durante 15 minutos, tapada con plástico transparente. Si no dispone de batidora-mezcladora, mezcle a mano los ingredientes en un cuenco.

2 Para hacer el relleno: caliente el aceite en una sartén de fondo grueso y sofría a fuego medio durante 2 minutos las cebolletas picadas finas con los dientes de ajo majados. Añada la carne picada y saltéela durante 4 minutos o hasta que esté bien dorada y se haya consumido todo el líquido. Deshaga los grumos con un tenedor mientras se dora; incorpore el huevo y remueva.

3 Estire la mitad de la masa con el rodillo sobre una superficie ligeramente enharinada hasta dejarla muy fina (aprox. 1 mm). Corte la masa con un cuchillo grande en cuadrados de 6 cm. Humedezca ligeramente con agua la mitad de los cuadrados y ponga una cucharadita de relleno en cada uno. Ponga otro cuadrado encima (en diagonal) y presione hasta que queden bien unidos. Extiéndalos en una placa pastelera enharinada. Repita con el resto del relleno y la masa.

4 Para hacer la salsa: derrita la mantequilla en un cazo, añada el queso mascarpone y remueva a fuego medio hasta que se derrita. Agregue el parmesano y la salvia picada; remueva 1 minuto. Cueza los raviolis en una cazuela con agua hirviendo durante 5 minutos o hasta que queden al dente. Escúrralos y sirva con la salsa espolvoreados con las almendras.



Raviolis de cerdo y ternera a la crema.



1. Bata en la mezcladora los ingredientes hasta conseguir una masa en forma de bola.



2. Para hacer el relleno, saltee la carne picada con la cebolleta y el ajo.



3. Ponga una cucharadita de relleno en cada cuadrado de masa.



4. Salsa: funda la mantequilla y el mascarpone; añada el parmesano y la salvia.

Albóndigas de cerdo y ternera a la crema

Preparación: 15 min
Tiempo de cocción: 20 min
Raciones: 4



- 500 g de carne picada de cerdo y ternera
- 1/4 de taza de cebollino picado
- 2 dientes de ajo, majados
- 1 taza (aprox. 60 g) de pan fresco desmigado
- 1 huevo, ligeramente batido
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas rojas grandes, cortadas en octavos
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 taza de vino blanco
- 1 taza de nata agria
- 1/4 de taza de perejil picado

1 Mezcle en un cuenco la carne picada con el cebollino, el ajo, el pan desmigado y el huevo. Forme las albóndigas con una cucharada de mezcla por cada una.

2 Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso y añada las albóndigas en una sola capa. Fríalas a fuego medio durante 4 minutos o hasta que se doren; déles la vuelta de vez en cuando y escúrralas sobre papel absorbente.

3 Saltee la cebolla en la sartén a fuego medio hasta que se dore ligeramente. Añada el caldo y el vino, hágalo hervir y déjelo cocer a fuego lento, destapado, durante 10 minutos, hasta que se reduzca a la mitad.

4 Incorpore la nata y las albóndigas y déjelo cocer otros 10 minutos, o hasta que se espese la salsa y se hagan bien las albóndigas. Ponga el perejil y remueva con cuidado.

Rollo de cerdo y ternera con espinacas

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 45 min
Raciones: 4



- 500 g de carne de cerdo y ternera picada
- 1/2 taza (aprox. 30 g) de pan fresco desmigado
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1 cucharada de perejil picado
- 12 hojas de espinaca sin tallo
- 125 g de lonchas de salami
- 4 lonchas de jamón serrano
- 1 taza (aprox. 60 g) de pan fresco desmigado, aparte
- 4 cebolletas picadas
- 2 cucharadas de queso parmesano fresco, rallado
- 2 cucharaditas de corteza de limón rallada
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 taza de nata agria
- 2 cucharadas de mostaza francesa

Albóndigas de cerdo y ternera a la crema (arriba) y Rollo de cerdo y ternera con espinacas.

1 Precaliente el horno a 210° C y unte una fuente de horno con mantequilla derretida o aceite. Mezcle en un cuenco grande la carne picada con el pan, la mitad del huevo batido y el perejil. Ponga papel de aluminio sobre la mesa, extienda la masa y déle forma de un rectángulo de 20 x 25 cm.

2 Cubra la carne con las espinacas, y éstas con el salami y el jamón.

3 Mezcle en otro cuenco los 60 g de pan desmigado, el resto del huevo, la cebolleta, el queso, la ralladura y el zumo de limón; extiéndalo sobre el jamón presionando bien. Utilice el papel de aluminio como apoyo y enrolle cuidadosamente el rectángulo a lo largo. Ponga el rollo con la unión hacia abajo en la fuente preparada; apriete los bordes para cerrar el rollo y tápelo con el papel de aluminio. Horneélo durante 40 minutos; quite el papel, escurra el líquido que quede en la fuente y hornéelo otros 5 minutos, o hasta que quede bien dorado.

4 Mezcle la nata agria con la mostaza y sírvala con el rollo cortado en porciones.

Nota: puede prepararlo con ocho horas de antelación y hornearlo justo antes de servir. Frío resulta delicioso. Se puede congelar hasta dos meses.

Pan relleno

Preparación: 30 min
Tiempo de cocción:
1 h y 15 min
Raciones: 6

- 1 barra de pan blanco tipo bollo, sin cortar
- 250 g de carne de cerdo y ternera picada
- 125 g de salami, picado fino
- 2 cebolletas, picadas
- 1 pimiento verde pequeño, picado
- 1 lata de 440 g de piña en trozos, escurrida
- 2 cucharadas de aceitunas negras, picadas
- 1/4 de taza de tomate concentrado
- 1 cucharada de hojas de tomillo fresco
- 4 lonchas de queso cheddar

1 Precaliente el horno a 180° C. Corte una rebanada de un extremo del pan y resérvela. Vacíe el pan dejando todo alrededor una pared de 1 cm; desmenuce la miga que ha quitado (o pásela por la trituradora) para obtener una taza de pan desmigado.
2 Mezcle en un cuenco grande el pan desmigado con la carne picada, el salami, la cebolleta, el pimiento, la piña, las aceitunas, el tomate concentrado y el tomillo. Ponga con una cuchara la mezcla dentro del pan, cierre la abertura con la rebanada que había cortado y sujétela con palillos.
3 Ponga el pan en la bandeja del horno, cúbralo con papel de aluminio y hornéelo durante 40 minutos. Quítele el papel y hornéelo 30 minutos más. Ponga las lonchas de queso por encima y déjelo en el horno otros 5 minutos, o hasta que se funda el queso. Déjelo reposar durante 5 minutos y sírvalo cortado en rebanadas.

Rollos de carne con queso envueltos

Preparación: 30 min
Tiempo de cocción: 25 min
Raciones: 4



- 125 g de queso camembert
- 2 dientes de ajo, majados
- 1 cucharada de mostaza francesa
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 500 g de carne de cerdo y ternera picada
- 1 taza (60 g. aprox) de pan blanco fresco desmigado
- 1 huevo, ligeramente batido
- 2 cucharadas de aceite
- 8 láminas de pasta filó
- 90 g de mantequilla, derretida
- 1/3 de taza de almendras peladas

1 Precaliente el horno a 180° C. Unte la bandeja del horno con mantequilla fundida o aceite. Ponga el queso en un cuenco pequeño y aplástelo con un tenedor; agregue el ajo, la mostaza y el perejil y mézclelo todo bien.
2 Mezcle en un cuenco mediano la carne picada con el pan desmigado y el huevo. Forme con la mezcla cuatro rectángulos de 10x8 cm; reparta la mezcla del queso por encima y extiéndala a lo largo en el centro. Envuelva el queso con la carne, cubra los cuatro rollos con plástico transparente y métalos en la nevera 30 minutos.
3 Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso y fría los rollos a fuego medio durante 4 minutos o hasta que estén bien dorados por todos lados; escúrralos sobre papel absorbente y deje enfriar.
4 Ponga una lámina de pasta filó en una superficie lisa, úntela con mantequilla fundida, ponga otra lámina por encima y úntela también. Doble la pasta por la mitad. Ponga el rollo de carne en un extremo de la pasta y envuélvalo con ésta; remeta los bordes. Haga así los cuatro rollos envueltos.
5 Ponga los rollos en la bandeja y píntelos con la mantequilla. Espolvoréelos con las almendras y hornéelos durante 25 minutos, o hasta que estén bien dorados.

Pan relleno (arriba) y Rollos de carne con queso envueltos.

Carne picada de cordero

Muchos platos de la cocina árabe se elaboran con carne picada de cordero (koftas, albóndigas, pastelillos salados con pasta filó, hojas de parra rellenas), y suelen aromatizarse con hierbabuena fresca, comino seco molido y piñones. Pero también resulta deliciosa para preparar hamburguesas, pasteles salados, salsas para pasta y guisos.

Pitas de cordero estilo libanés

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 10 min
Raciones: 6



2 cucharadas de aceite
1 cebolla grande, picada
500 g de carne de cordero picada
1 berenjena mediana (unos 250 g), cortada en dados de 1 cm
2 cucharaditas de garam masala (especias indias)
1/2 taza de caldo de pollo
1/2 taza de puré de tomate
1/3 de taza de pasas sultanas
2 cucharadas de piñones
6 panes pita pequeños
1 zanahoria grande, rallada
6 rodajas de remolacha
2 tazas de lechuga cortada en juliana
1/2 taza de yogur natural

1 Caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso, añada la cebolla y saltéela a fuego medio 2 minutos o hasta que se dore ligeramente. Agregue la carne y saltéela durante 4 minutos o hasta que esté bien dorada y se haya evaporado todo el líquido. Deshaga los grumos con un tenedor mientras se cuece.

2 Añada la berenjena, el garam masala, el caldo, el tomate y las pasas; llévelo a ebullición, baje el fuego y deje que cueza tapado durante 10 minutos o hasta que se ablande la berenjena y la mezcla se reduzca y espese. Añada los piñones y remueva.

3 Corte los panes pita por la mitad, rellénelos con la mezcla de la carne y ponga por encima la remolacha, la zanahoria, la lechuga y el yogur.

Pitas de cordero estilo libanés (arriba) y Rombos de cordero y yogur con tabulé (página 36).

Rombos de cordero y yogur con Tabulé

Preparación: 30 min
Tiempo de cocción: 30 min
Raciones: 6



- 1 taza de trigo machacado
- 500 g de carne de cordero picada
- 1/4 de taza de piñones
- 1 cebolla pequeña, picada fina
- 1 pimiento verde pequeño, picado fino
- 1 cucharadita de pimiento de Jamaica, molido
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de chile molido
- 1/3 de taza de yogur natural
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1 taza de yogur natural, aparte
- 1/4 de taza de hierbabuena fresca, picada

Tabulé

- 1 1/2 tazas de perejil fresco, picado
- 1/2 taza de hierbabuena fresca, picada
- 6 cebolletas, picadas
- 4 tomates grandes maduros, pelados, sin semillas y picados
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1 1/2 cucharadas de zumo de limón

1 Precaliente el horno a 210° C. Unte con mantequilla fundida o con aceite un molde para rollo suizo de 29x19x3 cm. Ponga en un cuenco mediano el trigo, cúbralo con agua hirviendo y déjelo en remojo durante 30 minutos o hasta que se ablande; escúrralo.
2 Mezcle el trigo con el cordero, los piñones, la cebolla, el pimiento, el pimiento de Jamaica, la nuez moscada, la canela, el chile, el yogur y el huevo; extienda esta pasta en el molde, apretándola bien. Haga tres cortes a lo largo y otros cinco en diagonal, entrecruzados, para darle forma de rombo. Hornéelo durante 30 minutos o hasta que esté bien dorado; córtelo en rombos.
3 Mezcle el yogur que tenía aparte con la hierbabuena y sírvalo con el cordero y el tabulé.
4 Para hacer el tabulé: mezcle en un cuenco mediano el perejil con la hierbabuena, la cebolleta y el tomate; añada el aceite de oliva y el zumo de limón y remueva hasta que se mezcle bien.

Nota: se puede preparar la carne el día anterior y guardarla tapada con plástico transparente en la nevera. En el congelador se conserva hasta 2 meses, tanto cruda como cocinada. El tabulé se puede preparar 8 horas antes.

Plumas de pasta con cordero y verduras

Preparación: 15 min
Tiempo de cocción: 20 min
Raciones: 4



- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande, cortada en octavos
- 2 dientes de ajo, majados
- 500 g de carne de cordero picada
- 125 g de champiñones pequeños sin pedúnculo, en mitades
- 1 pimiento rojo pequeño, sin semillas y picado
- 150 g (1 taza) de habas sin piel
- 1 lata de 440 g de tomate
- 2 cucharadas de tomate concentrado
- 500 g de plumas de pasta, secas
- 125 g de queso feta
- 2 cucharadas de albahaca fresca en tiras

1 Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso; saltee la cebolla y el ajo a fuego medio durante 2 minutos o hasta que se doren un poco. Agregue la carne y saltee 4 minutos más, o hasta que se dore bien y se consuma todo el líquido; deshaga los grumos con un tenedor mientras se dora.
2 Añada los champiñones, el pimiento, las habas, los tomates machacados con su jugo y el tomate concentrado; cuando hierva, baje el fuego y déjelo cocer tapado durante 10 minutos o hasta que se ablanden las verduras; remueva de vez en cuando.
3 Cueza la pasta en una cazuela grande con agua hirviendo a borbotones y un poco de aceite, hasta que esté al dente; escúrrala. Sirva las plumas en platos hondos, ponga por encima la salsa de cordero y verduras, desmenuce el queso sobre la salsa y espolvoree la albahaca.

Nota: la salsa se puede hacer hasta 2 días antes. Guárdela en la nevera tapada con plástico transparente, recaliéntela y cueza la pasta justo antes de servir. No es apropiada para congelar.



Plumas de pasta con cordero y verduras.

Tarta de crepes picantes

Preparación: 45 min
Tiempo de cocción: 30 min
Raciones: 4



Crepes de maíz
1 taza de harina común
1/2 taza de harina de maíz fina
1 huevo, ligeramente batido
1 1/2 tazas de agua

Relleno de cordero
1 cucharada de aceite
1 cebolla grande, picada no muy fina
1 pimiento verde mediano, picado
2 dientes de ajo, majados
2 guindillas rojas, picadas en trocitos
350 g de carne de cordero picada
1 lata de 440 g de tomate al natural
1/4 de taza de tomate concentrado
1 lata de 310 g de judías rojas, escurridas
1/2 taza de nata fresca
1/2 taza de queso mozzarella, rallado
1/4 de taza de queso parmesano rallado

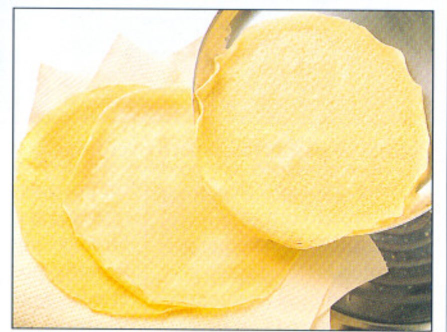
1 Precaliente el horno a 180° C; unte la bandeja del horno con mantequilla fundida o aceite.
Para hacer las crepes de maíz: ponga en la batidora-mezcladora las dos harinas, el huevo y el agua; bátalo durante 10 segundos o hasta que quede una mezcla fina.
2 Vierta 3 cucharadas de la mezcla en una crepetera (o una sartén antiadherente) de 18 cm ligeramente engrasada e inclínela girando para que se reparta por igual. Cuájela a fuego medio durante 1 minuto o hasta que se dore la parte de abajo; déle la vuelta y cuájela por el otro lado. Ponga la crepe en un plato y tápela con un paño. Cuaje el resto de las crepes hasta terminar la masa, engrasando la crepetera cuando sea necesario. Deberán salir 9 crepes.
3 Para hacer el relleno: caliente el aceite en una sartén de fondo grueso y saltee la cebolla con el pimiento, el ajo y la guindilla durante 2 minutos, o hasta que la cebolla se dore ligeramente. Añada la carne y saltéela durante 4 minutos o hasta que se dore bien y se consuma todo el líquido. Deshaga los grumos con un tenedor mientras se dora. Añada los tomates machacados sin escurrir y el tomate concentrado; llévelos a ebullición, baje el fuego y deje cocer tapado durante 5 minutos, o hasta que se reduzca y espese, removiendo de vez en cuando. Añada las judías y remueva bien.
4 Para montarla: ponga una crepe en la bandeja preparada, extienda 3 cucharaditas de nata fresca y 1/8 del relleno. Vaya haciendo capas iguales y termine con una crepe. Espolvoree los quesos por encima y hornee la tarta durante 30 minutos o hasta que se caliente por igual y quede bien dorada. Sírvala cortada en cuñas.
Nota: la nata fresca es espesa y de sabor ácido, parecido al de la nata agria, aunque más suave.



Tarta de crepes picantes.



1. Mezcle en la batidora-mezcladora las dos harinas, el huevo y el agua.



2. Vaya dejando las crepes cuajadas en un plato y tápelas con un paño.



3. Para el relleno, saltee la cebolla, el pimiento, el ajo y la guindilla; saltee luego la carne.



4. Para montar la tarta, haga capas con las crepes, la nata fresca y el relleno de cordero.

Pastel crujiente de cordero al pimentón

Preparación: 40 min
Tiempo de cocción: 45 min
Raciones: 6

Masa
1 1/2 tazas de harina
125 g de mantequilla
1 taza de queso cheddar rallado

Relleno
1 cucharada de aceite
1 cebolla grande, picada
500 g de carne de cordero picada
2 cucharaditas de pimentón
25 g (1/2 sobre) de mezcla para sopa de champiñón
1 1/2 tazas de agua
2 cucharadas de salsa de tomate

Cobertura
3 huevos, ligeramente batidos
1 taza de nata agria
2 cucharadas de mayonesa
2 cucharadas de perejil fresco, picado

1 Precaliente el horno a 210° C. Unte un molde desmontable de 20 cm con mantequilla fundida o aceite.
Para hacer la masa: tamice la harina en un cuenco grande, añada la mantequilla en trocitos y frote ambas con los dedos durante 2 minutos, hasta que quede una masa fina y arenosa. Incorpore el queso y remueva hasta que se mezcle bien. Reserve una taza de esta mezcla para la cobertura. Ponga la restante en el molde, apretándola hasta que alcance una altura de 5 cm.
2 Para hacer el relleno: caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso y sofría la cebolla a fuego medio durante 3 minutos o hasta que se dore ligeramente. Añada la carne picada y saltéela durante 4 minutos o hasta que se dore bien y se consuma el líquido; deshaga los grumos con un tenedor. Ponga el pimentón y rehogue 1 minuto. Añada la mezcla para sopa, el agua y la salsa de tomate; remueva. Cuando hierva, baje el fuego y cuézalo destapado durante 5 minutos o hasta que se espese. Deje enfriar y extiéndalo sobre la masa, presionando bien.
3 Para hacer la cobertura: mezcle los huevos, la nata , la mayonesa y el perejil; viértalo encima del relleno. Espolvoree la masa reservada y hornee durante 45 minutos, o hasta que esté crujiente y dorado; déjelo reposar durante 5 minutos, sáquelo del molde y córtelo en cuñas para servirlo.

Pastel crujiente de cordero al pimentón(arriba) y Tallarines con salchicha de cordero y romero.

Tallarines con salchichas de cordero y romero

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 20 min
Raciones: 4



500 g de tallarines secos

Salchichas de cordero y romero
500 g de carne de cordero picada
1 taza (60 g aprox.) de pan blanco fresco desmigado
2 dientes de ajo, majados
1 cucharadita de guindilla molida
2 cucharadas de hojas de romero fresco, picadas
2 cucharadas de aceite de oliva

Salsa
2 cucharadas de aceite de oliva, adicionales
1 cebolla grande, cortada en rodajas
2 tomates maduros grandes (unos 250 g), pelados, sin semillas y troceados
1 taza de caldo de pollo
1 taza de nata espesa
2 cucharadas de hojas de romero fresco, picadas
1/3 de taza de queso parmesano fresco, rallado

1 Cueza los tallarines en una cazuela grande con agua hirviendo a borbotones, y un chorrito de aceite, hasta que queden al dente; escúrralos bien y resérvelos.

2 Para hacer las salchichas de cordero y romero: mezcle en un cuenco grande el cordero con el pan desmigado, el ajo, el chile y el romero . Divida la mezcla en 8 partes y déles forma de salchicha. Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso; fría las salchichas en una sola capa a fuego medio durante 5 minutos o hasta que se hagan por dentro y queden bien doradas; déles la vuelta de vez en cuando. Escúrralas sobre papel absorbente, déjelas enfriar, córtelas en rodajas de 1 cm y resérvelas.
3 Para hacer la salsa: caliente el aceite adicional en una cazuela grande; sofría la cebolla a fuego medio durante 3 minutos, o hasta que se ablande y se dore ligeramente. Añada el tomate, el caldo, la nata y el romero; llévelo a ebullición y déjelo cocer 1 minuto. Añada los tallarines y las salchichas y remueva a fuego medio durante 2 minutos o hasta que se calienten bien. Sírvalos con el queso por encima.

Nota: las salchichas y los tallarines se pueden hacer el día antes. Remueva éstos con un poco de aceite para que no se peguen, tápelos con plástico transparente y consérvelos en la nevera. Este plato no se puede congelar.

Pierna asada rellena con albaricoque

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 1 h y 15 min
Raciones: 6

1 pierna de cordero de 2 kg deshuesada
2 cucharadas de aceite

Relleno
200 g de carne de cordero picada
1/4 de taza de pan fresco desmigado
1/4 de taza de albaricoques secos (orejones), picados
2 cucharadas de chutney de frutas
1 cucharada de romero fresco, picado

Salsa
1 1/2 cucharadas de harina
1 1/2 tazas de caldo de pollo
2 cucharaditas de mostaza sin semillas
2 cucharaditas de salsa Worcestershire
1/4 de taza de nata

1 Precaliente el horno a 210° C. Recorte la grasa sobrante de la pierna y extiéndala en una superficie lisa con la parte de la grasa hacia abajo.
2 Para hacer el relleno: mezcle la carne picada con el pan desmigado, los albaricoques, la salsa de frutas y el romero. Extienda esta mezcla sobre el cordero apretándola bien, y enrolle éste para envolver el relleno. Ate la carne haciendo varios nudos para que conserve la forma; remeta hacia adentro los extremos.
3 Pinte bien el cordero con aceite, póngalo en una fuente de horno honda y hornéelo durante 1 hora y 15 minutos para que quede poco hecho, 1 hora y 30 minutos para que quede medio hecho, o 1 hora y 45 minutos si lo prefiere muy hecho. Riéguelo con su propio jugo de vez en cuando. Sáquelo del horno y déjelo reposar, tapado con papel de aluminio, en sitio caliente durante 10 minutos mientras prepara la salsa.
4 Para hacer la salsa: quite la grasa que flota en el jugo; eche la harina y deslíela; remueva a fuego medio durante 1 minuto. Agregue el caldo, la mostaza y la salsa Worcestershire, previamente mezclados, y remueva a fuego medio hasta que hierva y se espese; baje el fuego y déjelo cocer 3 minutos. Agregue la nata y remueva.
5 Quite el cordel, corte en rodajas y sirva con la salsa.

Nota: El cordero se puede rellenar y atar un día antes. Guárdelo en la nevera cubierto con plástico transparente.

Pierna asada rellena con albaricoque.

Kebabs de cordero con arroz amarillo

Preparación: 25 min
Tiempo de cocción: 30 min
Rinde 8



750 g de carne de cordero picada
1 cebolla pequeña, picada fina
2 cucharadas de cilantro fresco, picado fino
1 cucharada de comino molido
1 cucharadita de corteza de limón rallada

Arroz amarillo
3 cucharadas de aceite
1 cucharadita de cúrcuma
1 cebolla mediana, en rodajas
2 tazas de arroz basmati o de jazmín
4 tazas de caldo de verduras

1 Mezcle a fondo en un cuenco grande el cordero con la cebolla, el cilantro, el comino y la corteza de limón. Divida la mezcla en 8 partes y déles forma de salchicha; atraviéselas a lo largo con un pincho para brochetas. Guárdelas en la nevera hasta que las vaya a cocinar.

2 Para hacer el arroz amarillo: caliente el aceite en una cazuela grande, eche la cúrcuma y la cebolla y rehogue a fuego medio durante 2 minutos o hasta que la cebolla se ablande. Eche el arroz y rehóguelo 1 minuto, hasta que todos los granos queden bien aceitados.

3 Añada el caldo; tape la cazuela con una tapa que ajuste bien. Llévelo a ebullición a fuego suave y remuévalo un poco; déjelo cocer a fuego lento, tapado, durante 10 minutos o hasta que se haya consumido casi toda el agua. Retírelo del fuego y déjelo tapado durante 5 minutos o hasta que el arroz absorba toda el agua y esté blando. Remueva el arroz con un tenedor para que quede suelto y sírvalo.

4 Caliente una sartén y engrásela con aceite. Dore bien los *kebabs* durante 12 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando. Sírvalos encima del arroz.

CONSEJO
Para comprobar que la mezcla de carne picada está condimentada a su gusto, fría una cucharadita de ésta y pruébela. Rectifique entonces, si fuese necesario, el punto de sal, pimienta, hierbas y especias.



Kebabs de cordero con arroz amarillo.



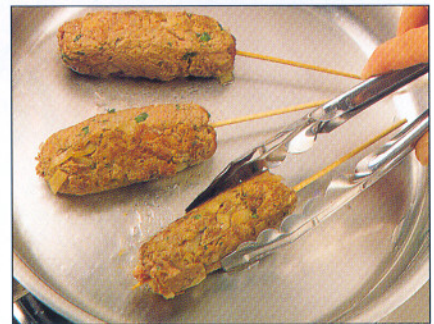
1. Dé forma de salchicha a las porciones de carne y atraviéselas con pinchos de madera.



2. Para hacer el arroz, rehóguelo con la cebolla y la cúrcuma para que coja bien el aceite.



3. Cueza el arroz tapado a fuego lento unos 10 minutos o hasta que casi no quede agua.



4. Dore bien los kebabs *durante 12 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando.*

Albóndigas estilo mediterráneo

Preparación: 30 min
Tiempo de cocción: 35 min
Raciones: 6



750 g de carne de cordero picada
1 diente de ajo, majado
2 cucharaditas de romero seco
1/4 de taza de piñones, picados finos
2 berenjenas medianas
1 cucharada de sal
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas medianas, en cuñas de 1 cm
4 calabacines medianos, en rodajas de 1 cm
2 pimientos rojos medianos, en cuadrados de 2 cm
2 pimientos verdes medianos, en cuadrados de 2 cm
3 tomates grandes, picados
3 cucharadas de tomate concentrado
1 cucharadita de orégano
1/2 taza de hojas de albahaca fresca, en juliana

1 Mezcle bien en un cuenco grande el cordero con el ajo, el romero y los piñones. Haga con cucharadas rasas de la mezcla 36 albóndigas y guárdelas en la nevera hasta que las vaya a cocinar.



2 Corte las berenjenas en rodajas de 2 cm, extiéndalas en un plato y rocíelas con sal. Déjelas sudar unos 15 minutos, enjuáguelas y séquelas bien. Córtelas en dados de 2 cm. Caliente el aceite en una cazuela grande y sofría la cebolla a fuego medio durante 3 minutos, hasta que se ablande. Añada el calabacín, la berenjena y el pimiento; sofríalos durante 5 minutos, hasta que estén tiernos. Agregue los tomates troceados, el concentrado y el orégano; mezcle todo bien. Baje el fuego, tape la cazuela y déjelo cocer durante 15 minutos, hasta que las verduras estén bien blandas pero aún conserven su forma. Añada la albahaca.

3 Caliente una sartén y úntela ligeramente con aceite. Ase las albóndigas a fuego medio durante unos 12 minutos, agitando la sartén con frecuencia, hasta que queden bien doradas por toda partes; escúrralas sobre papel absorbente. Incorpórelas a la cazuela con las verduras, procurando que les cubra la salsa. Sírvalas con pan crujiente.

Albóndigas estilo mediterráneo (arriba) y Cordero a la miel con judías y guindilla.

Cordero a la miel con judías y guindilla

Preparación: 15 min
Tiempo de cocción: 20 min
Raciones: 4



2 cucharadas de aceite
500 g de carne de cordero picada
1 cebolla grande, en rodajas
1 pimiento rojo pequeño, en tiras
1 pimiento verde pequeño, en tiras
2 dientes de ajo, majados
2 guindillas rojas, picadas finas
2 cucharaditas de jengibre fresco, rallado
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de pimentón
1 taza de caldo de carne
1 taza de puré de tomate
1/3 de taza de miel
1/3 de taza de vinagre de vino blanco
2 cucharadas de salsa de soja
1 lata de 440 g de frijoles canela, escurridos

1 Caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso y saltee la carne durante 4 minutos, hasta que se dore bien y no quede líquido; deshaga los grumos con un tenedor.
2 Añada la cebolla, las tiras de pimiento, el ajo, la guindilla, el jengibre, el comino y el pimentón; sofríalo a fuego medio durante 2 minutos.

3 Añada el caldo, el puré de tomate, la miel, el vinagre y la salsa de soja; llévelo a ebullición, baje el fuego y déjelo cocer tapado 10 minutos. Añada las judías y mantenga la cocción 10 minutos más, hasta que se reduzca y espese.

Pastel de cordero y espinacas

Preparación: 45 min
Tiempo de cocción: 40 min
Raciones: 6

Relleno
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, majados
- 500 g de carne de cordero picada
- 250 g de champiñones pequeños, en láminas
- 1 cucharada de romero fresco, picado
- 3/4 de taza de puré de tomate
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de caldo de pollo
- 6 hojas grandes de espinaca
- leche para glasear
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada de semillas de alcaravea

Masa
- 2 1/2 tazas de harina
- 185 g de mantequilla
- 1 huevo, ligeramente batido
- 2 cucharadas de agua

1 Precaliente el horno a 210° C. Unte una placa pastelera con mantequilla fundida o aceite. Caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso y sofría el ajo y la cebolla a fuego medio durante 2 minutos o hasta que se doren ligeramente. Añada la carne y saltéela hasta que se dore bien y se evapore todo el líquido; deshaga los grumos con un tenedor mientras se dora.
2 Agregue el champiñón, el romero, el puré de tomate y la harina desleída en el caldo; remueva a fuego fuerte hasta que hierva. Baje el fuego al mínimo y déjelo cocer 5 minutos, hasta que se consuma casi todo el líquido y se espese la mezcla; remueva con frecuencia. Déjelo enfriar.
3 Quite los tallos a las hojas de espinaca y blanquéelas en agua hirviendo durante 3 minutos o hasta que estén tiernas; enfríelas bajo el chorro del grifo, escúrralas y trocéelas.
4 Para hacer la masa: ponga en la batidora la harina y la mantequilla; bátalas a velocidad lenta durante 20 segundos o hasta que la mezcla esté fina y arenosa. Añada el huevo y casi toda el agua, y bátalo durante 5 segundos hasta que no queden grumos; añada más agua si fuera necesario. Déjela reposar en la nevera, tapada con plástico transparente, durante 30 minutos.
5 Ponga la masa en una superficie enharinada y trabájela durante 1 minuto o hasta que quede bien fina. Estire la mitad de la masa hasta formar un círculo de 23 cm de diámetro y póngala en la placa pastelera.
6 Extienda el relleno en la masa, dejando un borde de 2 cm, cúbralo con las espinacas y pinte con leche el borde sin rellenar.
7 Estire el resto de la masa hasta formar un círculo de 26 cm; póngalo sobre el relleno, junte los bordes y apriételos todo alrededor pellizcándolos con los dedos. Pinte con leche la superficie y espolvoree las semillas de sésamo y alcaravea. Hornéelo durante 40 minutos, o hasta que esté bien dorado. Córtelo en cuñas y sírvalo.

Hamburguesas de cordero con nueces y salsa de yogur

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 16 min
Raciones: 6



- 750 g de carne de cordero picada
- 1/2 taza de nueces, picadas finas
- 1 cebolla pequeña, picada fina
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 3 tomates, troceados



Pastel de cordero y espinacas (arriba) y Hamburguesas de cordero con nueces y salsa de yogur.

Salsa de yogur
- 1/2 taza de yogur natural
- 1/4 de taza de mayonesa
- 1 diente de ajo, majado
- 1 cucharada de hierbabuena picada fina
- 1 cucharada de perejil picado fino

1 Mezcle bien en un cuenco grande el cordero, las nueces, la cebolla y el curry. Haga con la mezcla seis hamburguesas de 1,5 cm de grosor. Tápelas y manténgalas en la nevera hasta que las utilice.
2 Para hacer la salsa de yogur: mezcle todos los ingredientes; guárdela en la nevera hasta que la vaya a emplear.
3 Caliente una parrilla o una sartén y úntela ligeramente con aceite. Ase las hamburguesas a fuego medio-alto durante 8 minutos por cada lado, dándoles una sola vuelta, hasta que estén bien doradas. Sírvalas en panes pita con trozos de tomate y salsa de yogur.

Carne picada de pollo

Hasta hace poco, no era fácil encontrar carne picada de pollo y había que prepararla en casa. Pero actualmente se puede conseguir en casi todas las pollerías y en los supermercados. Utilícela para hacer hamburguesas, currys, pasteles salados y guisos, e incluso salchichas. Como es especialmente magra, resulta perfecta para una dieta baja en grasa, si bien conviene mezclarla con ingredientes húmedos para que no quede seca.



Pollo Tai con judías verdes

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 12 min
Raciones: 4



- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas rojas grandes, cortadas en octavos
- 500 g de carne de pollo picada
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 1 lata de 440 g de tomate pelado al natural
- 1 taza de caldo de pollo
- 250 g de judías redondas, en trozos de 2,5 cm
- 1/3 de taza de albahaca fresca, en tiras
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 1/3 de taza de cacahuetes tostados, troceados

Pasta picante

- 2 cebolletas, picadas
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de corteza de limón, rallada
- 2 chiles rojos, picados
- 3 cucharaditas de pimentón
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/3 de taza de agua

1 Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso; sofría la cebolla a fuego medio durante 2 minutos, hasta que se dore ligeramente. Añada la carne picada de pollo y saltéela durante 4 minutos, hasta que se evapore todo el líquido que haya soltado. Deshaga los grumos de la carne con un tenedor mientras la dora.

Pollo Tai con judías verdes(arriba) y Curry de pollo con leche de coco (página 52).

2 Para hacer la pasta picante: ponga en la picadora la cebolleta, el ajo, la ralladura de limón, el chile, el pimentón, la cúrcuma, el comino y el agua; tritúrelo durante 30 segundos o hasta obtener una pasta fina.
3 Agregue la pasta picante al pollo y rehóguela a fuego fuerte durante 1 minuto. Añada la salsa de pescado, los tomates troceados y sin escurrir, el caldo y las judías; cuando hierva, baje el fuego y cuézalo a fuego lento, tapado, durante 5 minutos, hasta que las judías estén tiernas. Añada la albahaca y el cilantro y remueva hasta que se mezcle bien. Espolvoree con cacahuete y sírvalo.

Curry de pollo con leche de coco

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 20 min
Raciones: 4



- 10 setas secas chinas
- 750 g de carne de pollo picada
- 2 cucharaditas de jengibre, rallado fino
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas grandes, cortadas en octavos
- 1 lata de 400 ml. de leche de coco
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 1/4 de taza de albahaca fresca, en tiras



Pasta de curry
- 2 tallos de cilantro fresco, con raíces y hojas
- 1 tallo de hierba de limón, picado fino
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de corteza de limón rallada
- 2 chiles verdes, picados
- 2 cucharaditas de cúrcuma, molida
- 1/3 de taza de agua

1 Ponga las setas en un cuenco, cúbralas con agua hirviendo y déjelas en remojo durante 20 minutos, o hasta que se ablanden; escúrralas, deseche los tallos y pique finos los sombreretes.
2 Mezcle en un cuenco mediano las setas con el pollo y el jengibre; forme unas bolitas con cucharadas de la mezcla.
3 Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso; dore las bolas de pollo en varias tandas holgadas a fuego medio-alto durante 4 minutos; déles la vuelta con frecuencia. Escúrralas sobre papel absorbente.
4 Ponga la cebolla en la cazuela y sofríala a fuego medio durante 2 minutos, hasta que se dore ligeramente.
5 Para hacer la pasta de curry: ponga en la picadora el cilantro, la hierba de limón, el ajo, la corteza, los chiles, la cúrcuma y el agua; bátalo hasta dejarlo sin grumos.
6 Añada la pasta de curry a la cebolla y sofríala durante 2 minutos. Vierta la leche de coco, el agua y la salsa de pescado; remueva hasta que empiece a hervir. Baje el fuego, incorpore las bolitas de pollo y déjelo cocer tapado 20 minutos, o hasta que se espese la salsa. Ponga la albahaca y remueva.

Hamburguesas de pollo Tandoori con Chutney cremoso

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 16 min
Raciones: 6



- 800 g de carne de pollo picada
- 1 taza (60 g) de pan blanco fresco, desmigado
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de cilantro molido
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de garam masala (especias indias)
- 2 cucharadas de yogur
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de perejil picado fino



Hamburguesas de pollo tandoori con chutney cremoso.

Chutney cremoso
- 1/3 de taza de chutney de mango
- 2 cucharadas de yogur

1 Mezcle bien en un cuenco todos los ingredientes de la hamburguesa. Haga seis hamburguesas iguales de 1 cm de grosor y consérvelas en la nevera, tapadas, hasta que las necesite.
2 Para hacer el chutney cremoso: mezcle en un cuenco pequeño el chutney con el yogur; consérvelo en la nevera.
3 Caliente una sartén y úntela con aceite. Ase las hamburguesas a fuego medio-alto durante 7 minutos por cada lado, dándoles la vuelta una vez. Sírvalas inmediatamente con el chutney.

CONSEJO
Para hacer pan desmigado fresco en un momento, recorte la corteza a unas cuantas rebanadas de pan blanco y páselas por la picadora durante 8 segundos. También puede desmigar las rebanadas en un cuenco. Con cuatro rebanadas sale una taza.

Strudel de pollo a la crema

Preparación: 30 min
Tiempo de cocción: 30 min
Raciones: 4

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, majados
- 250 g de carne de pollo picada
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1/3 de taza de queso ricotta
- 1/4 de taza de nata agria
- 10 láminas de pasta filó
- 90 g de mantequilla, derretida
- 1 tallo de apio, picado fino
- 1 pimiento rojo pequeño, picado fino
- 1 aguacate pequeño, en trocitos
- 1 cucharada de semillas de sésamo

1 Precaliente el horno a 180° C; unte una placa pastelera con mantequilla fundida o aceite. Caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso; sofría el ajo y la cebolla a fuego medio durante 2 minutos o hasta que se doren ligeramente. Añada el pollo picado y saltéelo durante 4 minutos o hasta que se dore bien y se haya consumido todo el líquido. Deshaga los grumos con un tenedor mientras se dora. Agregue el curry en polvo, saltee durante 1 minuto más y déjelo enfriar. Añada a la mezcla de pollo el queso ricotta y la nata agria; remueva para que se mezclen bien.

2 Ponga una lámina de pasta sobre una superficie de trabajo lisa y píntela bien con mantequilla fundida; ponga otra lámina encima y úntela también con mantequilla. Repita con las demás láminas y el resto de la mantequilla.

3 Extienda con una cuchara la mezcla del pollo a lo largo de las láminas de pasta, cerca del borde; ponga por encima el apio, el pimiento y el aguacate.

4 Enróllelo, remetiendo hacia adentro los extremos. Ponga el rollo, con la unión hacia abajo, en la placa preparada, píntelo con mantequilla y espolvoree con las semillas de sésamo. Hornéelo durante 30 minutos o hasta que se dore bien. Sírvalo en porciones.

Strudel de pollo a la crema.

CONSEJO
La mezcla de pollo se puede preparar el día antes y conservarla tapada con plástico transparente en la nevera. Monte el strudel justo antes de hornearlo, manteniendo tapadas las láminas de pasta con un trapo húmedo para que no se sequen. No se puede congelar.



1. Añada el curry en polvo a la mezcla de pollo, saltee 1 minuto y déjelo enfriar.



2. Ponga una lámina de pasta sobre una superficie lisa y úntela con mantequilla.





3. Reparta encima de la mezcla de pollo el apio, el pimiento y el aguacate troceados.



4. Espolvoree el strudel con sésamo y póngalo con la unión hacia abajo en la placa.

Salchichas de pollo y maíz con salsa cruda mexicana

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 35 min
Para 12 salchichas



800 g de carne de pollo picada
1 taza (60 g) de pan fresco desmigado
1 lata de 130 g de maíz cremoso
1 cucharada de cebollino fresco, picado fino
1/4 de taza de harina de maíz

Salsa cruda mexicana
2 tomates grandes, picados finos
1 cebolla mediana, picada fina
1 diente de ajo, majado
2 cucharadas de cilantro fresco, picado fino
1 cucharada de zumo de naranja

1 Precaliente el horno a 180° C. Forre la bandeja del horno con papel de aluminio y úntelo ligeramente con aceite. Mezcle bien en un cuenco grande el pollo, el pan desmigado, el maíz, el cebollino y la harina. Divida la mezcla en doce partes y déles forma de salchicha de unos 13 cm de largo. La mezcla deberá quedar bastante jugosa
2 Para hacer la salsa: mezcle todos los ingredientes en un cuenco pequeño y métalo en la nevera durante 1 hora como mínimo para que se mezclen bien todos los sabores. Saque la salsa de la nevera y sírvala a temperatura ambiente.
3 Ponga las salchichas en la bandeja y hornéelas durante 35 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando. Sírvalas con la salsa cruda en cuenco aparte.

Tortillas de pollo

Preparación: 30 min
Tiempo de cocción: 25 min
Raciones: 4

Tortillas
1 taza de harina de maíz molida fina
1 taza de harina común
60 g de mantequilla
1/2 taza de agua

Guarnición
1 cucharada de aceite
125 g de carne de pollo picada
125 g de chorizo para guisar, en trocitos
2 cucharaditas de sambal oelek (pasta de chile)
1 cebolla grande, picada
1 pimiento verde mediano, sin semillas, picado
1/3 de taza de tomate concentrado
1 taza de queso cheddar rallado

1 Precaliente el horno a 180° C; unte dos bandejas de horno con mantequilla fundida o aceite. Para hacer las tortillas: ponga en la batidora-mezcladora las dos harinas y la mantequilla; bátalas a velocidad lenta durante 20 segundos o hasta que quede una masa fina y con aspecto migoso. Añada casi toda el agua y bata 5 segundos más o hasta que se mezcle bien. Añada más agua hasta que la masa quede blanda. Póngala en una superficie enharinada y trabájela otro minuto hasta que quede fina.
2 Divídala en ocho partes y estírelas hasta conseguir círculos de 10 cm; póngalos en las bandejas y hornéelos durante 15 minutos.
3 Para hacer la guarnición: caliente el aceite en una cazuela y saltee el pollo con el chorizo durante 4 minutos, o hasta que se doren bien y se consuma todo el líquido. Deshaga los grumos con un tenedor. Añada el sambal oelek, la cebolla y el pimiento; sofríalos durante 3 minutos o hasta que se ablanden.
4 Unte las tortillas con el tomate concentrado, extienda la mezcla de pollo, espolvoree el queso y hornéelas durante 10 minutos o hasta que se doren ligeramente.

Salchichas de pollo y maíz con salsa cruda mexicana(arriba) y Tortillas de pollo.

Albóndigas de pollo a la cazuela

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 20 min
Raciones: 4



500 g de carne de pollo picada
1 sobre de 60 g de sopa de pollo en polvo
2 cucharadas de aceite
2 cebollas grandes, en rodajas
2 patatas grandes, en cuadraditos de 2 cm
4 zanahorias medianas, en rodajas de 1 cm
1 taza de vino blanco
3 tazas de agua
1 1/4 tazas de nata espesa

1 Mezcle el pollo con la sopa en polvo en un cuenco pequeño; forme con cucharadas de la mezcla las albóndigas.
2 Caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso; fría las albóndigas en varias tandas holgadas a fuego medio durante 5 minutos o hasta que se doren bien por todos lados; escúrralas sobre papel absorbente.
3 Rehogue en la cazuela a fuego medio la cebolla, las patatas y las zanahorias durante 4 minutos, o hasta que se doren ligeramente. Agregue el vino, el agua y la nata y vuelva a poner las albóndigas en la cazuela; hágalo hervir, baje el fuego al mínimo y déjelo cocer destapado durante 20 minutos, o hasta que estén tiernas las verduras y la salsa se reduzca y se espese; remueva de vez en cuando.

Nota: este plato se puede preparar con dos días de antelación; en el congelador se conserva dos meses.



Pastel de pollo y batata

Preparación: 30 min
Tiempo de cocción: 20 min
Raciones: 6



1 cucharada de aceite
1 cebolla grande, picada
750 g de carne de pollo picada
750 g de batatas, troceadas
250 g de champiñones pequeños, en mitades
1 1/2 tazas de caldo de pollo
1 lata de 440 g de tomate
1/2 taza de puré de tomate
2 cucharadas de hojas de tomillo fresco
1 cucharada de salsa Worcestershire

Cobertura
4 patatas maduras grandes (1,2 kg), en trozos
60 g de mantequilla
1/2 taza de nata agria

1 Precaliente el horno a 180° C. Caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso; ponga la cebolla y sofríala a fuego medio durante 2 minutos, o hasta que se dore ligeramente. Añada el pollo y saltéelo durante 4 minutos, o hasta que quede bien dorado y se haya consumido todo el líquido. Deshaga los grumos con un tenedor mientras saltea el pollo.
2 Añada las batatas, los champiñones, el caldo, los tomates triturados y sin escurrir, el puré de tomate, el tomillo y la salsa Worcestershire; llévelo a ebullición, baje el fuego y déjelo cocer tapado durante 15 minutos, o hasta que se espese y las batatas estén tiernas. Páselo a una fuente refractaria de 24 cm.
3 Para hacer la cobertura: cueza las patatas en agua hirviendo durante 10 minutos o hasta que estén tiernas; escúrralas. Póngalas en un cuenco grande con la mantequilla y la nata agria y machá-quelas con un tenedor hasta obtener un puré sin grumos, suave y esponjoso. Úntelo sobre el relleno de pollo, alisándolo con un tenedor. Hornee el pastel durante 20 minutos o hasta que se caliente bien por dentro y se dore ligeramente la patata.

Albóndigas de pollo a la cazuela(arriba) y Pastel de pollo y batata

Conchas de pasta con pollo y Pesto

Preparación: 30 min
Tiempo de cocción: 15 min
Raciones: 4



20 conchas de pasta gigantes, secas (de unos 5 cm de largo)
2 cucharadas de aceite de oliva
2 puerros, en rodajas
500 g de carne de pollo picada
1 cucharada de harina
1 taza de caldo de pollo
1/3 de taza de pimiento, picado
1/2 taza (40 g) de queso parmesano fresco, rallado

Pesto
1 taza de albahaca fresca
1/4 de taza de piñones
2 dientes de ajo, majados
1/4 de taza de aceite de oliva

1 Precaliente el horno a 180° C. Unte una fuente



llana refractaria con mantequilla fundida o aceite. Cueza las conchas de pasta en una cazuela grande con agua hirviendo a borbotones, y un poco de aceite para evitar que se peguen, hasta que estén *al dente*; escúrralas.

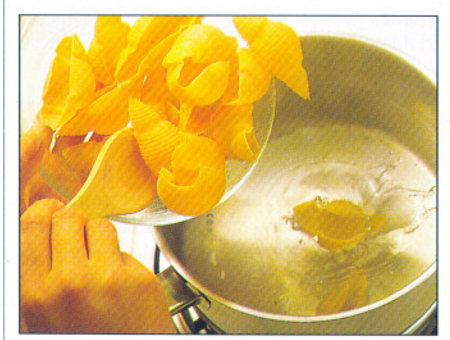
2 Caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso; ponga el puerro y sofríalo a fuego medio durante 2 minutos, o hasta que se ablande. Añada el pollo y saltéelo durante 4 minutos, hasta que quede bien dorado y se haya consumido todo el líquido. Deshaga los grumos con un tenedor mientras se dora el pollo. Añada la harina y rehóguela durante 1 minuto. Vierta el caldo y eche el pimiento; remueva a fuego medio hasta que empiece a hervir. Baje el fuego al mínimo y déjelo cocer durante 1 minuto, o hasta que la mezcla se reduzca y se espese.

3 **Para hacer el *pesto*:** ponga en la picadora la albahaca, los piñones, el ajo y el aceite; píquelo durante 30 segundos o hasta que quede una pasta homogénea. Páselo con una cuchara a un cuenco o una jarra pequeños, ponga directamente sobre el *pesto* plástico transparente y apriete para expulsar el aire.

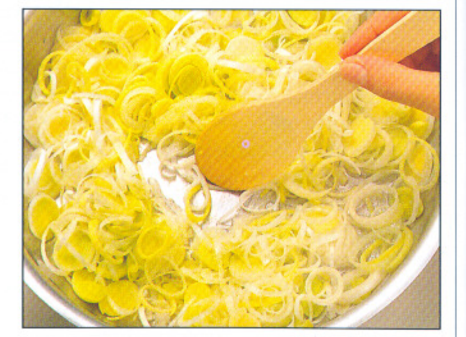
4 **Para montarlo:** rellene las conchas con la mezcla de pollo y dispóngalas en la fuente; cúbrala con papel de aluminio y métala en el horno 15 minutos, o hasta que las conchas estén bien calientes. Sírvalas con una cucharada de *pesto* por encima, espolvoreadas con queso.



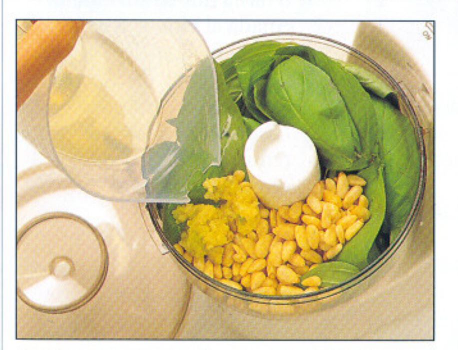
Conchas de pasta con pollo y pesto



1. Cueza las conchas de pasta en una cazuela con agua hirviendo a borbotones.



2. Sofría los puerros en rodajas a fuego medio durante 2 minutos.



3. Para hacer el pesto, *mezcle en la picadora la albahaca, los piñones, el ajo y el aceite.*



4. Rellene con la mezcla de pollo las conchas y hornéelas durante 15 minutos.

Panecillos de hamburguesa con pollo y ensalada Waldorf

Preparación: 20 min
Tiempo de cocción: 5 min
Raciones: 4



- 1 cucharada de aceite de oliva
- 125 g de carne de pollo picada
- 2 cebolletas, picadas
- 1 manzana verde pequeña, picada
- 1 tallo de apio, cortado en rodajas
- 2 cucharadas de nueces, picadas
- 1/4 de taza de mayonesa
- 2 cucharadas de nata agria
- 4 panecillos redondos para hamburguesa
- 1 tomate maduro, grande, en rodajas
- 4 hojas de lechuga

1 Caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso; ponga la carne picada y saltéela durante 4 minutos, o hasta que se dore bien y se haya consumido todo el líquido; deshaga los grumos con un tenedor mientras se cuece. Añada la cebolleta y sofríala durante 1 minuto; deje que se enfría la mezcla.

2 Mezcle la manzana, el apio, las nueces, la mayonesa y la nata agria con el pollo y la cebolleta.

3 Corte la parte superior de los panecillos, a modo de tapa, y vacíeles casi toda la miga.

4 Reparta con una cuchara la mezcla de pollo en los panecillos, hasta llenarlos por la mitad; póngales por encima unas rodajas de tomate y las hojas de lechuga. Reparta encima de la lechuga el resto de la mezcla de pollo y ponga finalmente los casquetes de los panecillos. Sírvalos a temperatura ambiente.



Filetes picados de pollo con salsa de champiñones

Preparación: 25 min
Tiempo de cocción: 26 min
Raciones: 6



- 1 kg de carne de pollo picada
- 1 taza (60 g) de pan fresco desmigado
- 1 cucharada de estragón seco
- 1 cebolla pequeña, picada fina
- 1/4 de taza de mayonesa

Crema de champiñones
- 40 g de mantequilla
- 3 cebolletas, picadas finas
- 300 g de champiñones pequeños, en láminas
- 1/4 de taza de vino blanco
- 3/4 de taza de nata

1 Mezcle bien en un cuenco grande el pollo, el pan, el estragón, la cebolla y la mayonesa. Haga con la mezcla unos filetes redondos de 1,5 cm de grosor.

2 Caliente una sartén grande, úntela ligeramente con aceite y dore los filetes a fuego medio-fuerte durante 8 minutos por cada lado, dándoles sólo una vuelta. Dórelas por tandas si fuera necesario, pero no llene demasiado la sartén. Sáquelas de la sartén y manténgalas calientes mientras prepara la salsa.

3 Para hacer la salsa: derrita la mantequilla en una sartén y sofría la cebolleta y los champiñones a fuego medio durante 5 minutos, o hasta que se ablanden. Añada el vino y la nata; baje el fuego y déjelo cocer a fuego lento, destapado, entre 10 y 12 minutos, hasta que la salsa se reduzca y se espese. Sirva inmediatamente.

Nota: aproveche los jugos y sabores de los filetes utilizando la misma sartén para hacer la salsa.

Panecillos de pollo y ensalada Waldorf (arriba) y Filetes picados de pollo con salsa de champiñones.

Índice





OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN

H KLICZKOWSKI

- Cocina China
- Panes y bollería
- Recetas clásicas de guisos
- Deliciosos platos al curry
- Clásicas recetas con patatas
- Sopas de todo el mundo
- Platos clásicos de verduras
- Pequeñas delicias de fiesta
- Aperitivos y entrantes
- Cocina ligera
- Salsas y aliños
- Pasteles rápidos y sabrosos
- Sabrosas tapas
- Menús para toda la familia
- Tartas dulces y saladas
- Pasta rápida
- Cocina vegetariana rápida
- Las hierbas imprescindibles
- Helados y postres
- Cocina japonesa y coreana
- Asados
- Muffins y scones
- Tortillas, crêpes y rebozados
- Guisos y cazuelas
- Recetas de patata populares
- Masas y hojaldres
- Sensacionales cócteles y bebidas para fiestas
- Pasteles y puddings
- Dulces y bombones
- Recetas de carne picada
- Cocina tex-mex
- Cocina tailandesa
- Nuevas recetas de verdura
- Yum cha y otras delicias asiáticas